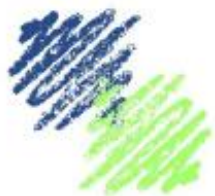


## Verlust und Entfremdung



**Jahresbericht 2013**

# Verlust und Entfremdung

**Die Pharmawerbung verspricht, dass Verluste mit Hilfe von Glückspillen erträglicher oder gar nicht mehr wahrgenommen werden. Doch man kann sich fragen, was dabei verloren geht an persönlichen Wachstums- und Reifungschancen und was in der Partnerschaft fehlt, wenn sie auf eine Schönwetter-Beziehung reduziert wird.**

## 1. Einführung

Jeder Verlust belastet. Wie schwerwiegend wir einen Verlust empfinden, ist subjektiv und hängt davon ab, wie verbunden wir mit dem Verlorenen waren. Objektive Kriterien sind wenig hilfreich beim Einschätzen, wie stark uns ein Verlust trifft. Auch wenn es sich nur um materielle Objekte handelt, kann das schmerzhaft sein. Bei Diebstählen oder Einbrüchen spricht man vom Erinnerungswert, der einem genommen wird. Keine Versicherung der Welt kann einen solchen Schaden ersetzen und schon gar nicht den Verlust des persönlichen Sicherheitsgefühls rückgängig machen, der damit einhergeht.

Noch schwerwiegender ist der Verlust der körperlichen Integrität, sei es durch Krankheit oder durch das Erleben von Gewalt. Gewalt bewirkt oft ein doppeltes Verlusterleben: Einerseits verursacht Gewalt körperlichen Schmerz, andererseits greift Gewalt die seelische Integrität an. Wegen diesem Doppelleffekt wirkt Gewalt in Partnerschaften besonders zerstörerisch.

Erschütternd ist auch der Verlust von Menschen, mit denen wir verbunden sind. Wir verlieren Menschen durch Entzweiung und Trennung als Partner, Freunde und Angehörige oder durch den Tod. Je nach den Umständen ist eine Bewältigung des Verlustes schwierig. Wenn etwa jemand verschollen ist und der Tod nicht eindeutig festgestellt wer-

den kann, bleibt Hoffnung neben Ungewissheit bestehen. Dies bewirkt eine wiederkehrende seelische Unruhe. Beim Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid bleibt die Frage offen, ob dieser Tod hätte vermieden werden können (siehe Jahresbericht 1998 zum Thema ‚Suizid und Lebenskraft‘, Homepage [www.beziehungsfragen.ch](http://www.beziehungsfragen.ch)).

Da man Verluste nur bedingt vermeiden, allenfalls materielle Schäden versichern, aber oft nicht wirklich ersetzen kann, ist jeder gefordert, einen guten Umgang mit Verlust-erfahrungen zu entwickeln.

Im Jugendalter, in dem die Geburt des Ichs geschieht, das Leben eine neue individuelle Richtung erfährt und als das eigene Leben gesucht und erprobt wird, hat der Umgang mit existenziellen Fragen oft einen hohen Stellenwert. Vieles scheint möglich und mancher riskiert sein Leben, um Anerkennung zu finden. Der riskierte Verlust der Gesundheit, beispielsweise bei Extremsportarten, wiegt weniger schwer, als es in diesem Leben zu nichts zu bringen, keine Beachtung zu erfahren, sich keinen ‚Respekt verschaffen zu können‘. Durch gute und schlechte Erfahrungen geprägt, werden die meisten Menschen im Laufe des Lebens vorsichtiger. Gute Erfahrungen wollen wiederholt, schlechte Erfahrungen vermieden werden und Verluste werden dabei nurmehr als Störungen wahrgenommen, die es tunlichst zu vermeiden gilt. Die chemische Industrie mit ihren diversen psychoaktiven Substanzen findet auf dieser Grundlage einen guten Boden für die Vermarktung ihrer Produkte. In bunten Reklamen werden z.B. Antidepressiva angepriesen: „Damit Sie alles ein bisschen leichter nehmen!“, verkündet ein Plakat. Darauf abgebildet ist eine zaghaft lächelnde Frau unter einem überdimensionierten Regenschirm. Wieso soll die mühsame Arbeit der Verlustbewältigung geleistet werden, wo einem ein glücklicheres Leben mit Hilfe von chemischen Substanzen vorgestellt wird? Es gibt sicher Situationen, z.B. bei starken Depressionen oder untragbaren Verlusten, bei denen Medikamen-

te hilfreich sind. Aber diese Substanzen als Stimmungsaufheller bei Situationen einzusetzen, die mit anderen Mitteln bewältigbar wären, finde ich kritisch. Ich erinnere mich, wie vor etlichen Jahren in Amerika die Glückspille Prozac angepriesen wurde. Bei uns unter dem Handelsnamen Fluctine bekannt, war das Medikament ein Prototyp für eine einfache, scheinbar problemlose Substanz, um dem Leben eine freundlichere Grundstimmung zu verleihen. Eine Berufskollegin machte selber Gebrauch davon. Sie erklärte, wie dieses Medikament hilft, ihr das Leben zu erleichtern und das ohne Nebenwirkungen. Sie nahm das Medikament jahrelang. Als sie in ihrer Praxisgemeinschaft auf ein sie betreffendes Problem angesprochen wurde, empfand sie dies als persönlichen Angriff. Sie war nicht bereit zu verhandeln und liess sich in der Auseinandersetzung vertreten. Das Problem konnte nicht mit ihr zusammen gelöst werden. In der Folge fiel eine gut eingespielte Praxisgemeinschaft auseinander.

Könnte es sein, dass diese Kollegin mit Hilfe von Chemie Fähigkeiten verkümmern liess, mit Widerspruch sinnvoll umzugehen? Und wenn dem so wäre, was befähigt Menschen, dass sie sich durch Verluste weiterentwickeln, zu sich finden und sich nicht selber fremd werden? Diesen und weiteren Fragen widmet sich dieser Bericht, ausgehend von der Prämisse, dass Verluste wertvolle Entwicklungsimpulse für die persönliche und partnerschaftliche Entwicklung geben, wenn sie bewältigt und verarbeitet werden.

## **2. Verlust einer Liebe**

Eine potenzierte Form des Verlustes ist der Tod des Partners oder die Auflösung der Partnerschaft durch Trennung oder Scheidung. Zum grossen Verlusterlebnis gibt es dann kein Gegengewicht durch den Trost und das Zusammen-

sein mit dem Partner. Anders als beim Verlust durch den Tod, der meist als Schicksalsschlag aufgefasst wird, werden Trennungen als hausgemacht betrachtet. Dadurch rücken Fragen nach der Schuld und dem Verursacher in den Fokus. Schuldgefühle verstärken das Verlustempfinden. Dies verursacht viel innere Unruhe, die von der Selbstanklage bis zur Aggressivität gegen sich oder andere reichen kann. Die Trauer über den Verlust hat dann oft keinen Platz und das verstärkt die Bedrängnis, die bis zur Überforderung gehen kann. Ein seelischer Mechanismus, der uns vor Überforderung schützt, ist die Verdrängung. Sie hilft, das Unfassbare auszuhalten, bis wir fähig sind, den Tatsachen ins Auge zu sehen. Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, ist vielfach die erste Reaktion ein Verleugnen „das ist nicht wahr!“ Eine andere Form der Verdrängung ist der Wunsch, der bei manchen Trennungen ausgesprochen wird „lass uns die Partnerschaft in eine Freundschaft verwandeln!“ So verständlich dieser Wunsch ist, nach meinen Erfahrungen funktioniert er nicht. Er überspringt die wechselhaften Gefühle der Wut, der Isolation und der vielleicht fortbestehenden Wünsche nach inniger Verbundenheit. Diese widersprechenden Gefühle sollten sorgfältig geklärt werden, damit sie sich nicht unheilvoll mischen. Wenn diese Gefühle unklar nebeneinander weiterwirken, können sie z.B. die Fortführung der gemeinsamen Elternschaft sehr schwierig machen.

Der Umgang mit Verlusten ist geschlechtstypisch verschieden. Bei Frauen zeigen sich heftige Emotionen relativ zeitnah zum Trennungsprozess. Ein, zwei Jahre später geht es ihnen meist wesentlich besser. Männer sind weniger geübt im Umgang mit Verlusten. Während der Partnerschaft delegieren sie die Verlustarbeit oft an ihre ‚bessere Hälfte‘. Bei einer Trennung ist jeder auf sich alleine gestellt. Damit sind viele Männer überfordert, verdrängen Emotionen, bis sie Jahre später dann doch davon eingeholt werden.



### **3. Bindungen und Bündnisse schützen**

Hilfreich ist bei Verlusten die Zuwendung durch wohlwollende, mehr oder weniger nahestehende Personen. Der Philosoph Karl Jaspers beantwortet die Frage, wer denn Verantwortung für eine Person übernehmen könne, pragmatisch damit, dass derjenige Verantwortung übernehmen soll, der sich dieser Person nahe fühlt. Bei einem Unfall z.B. ist es wichtig, dass eine im wörtlichen Sinn nahestehende Person beim Verletzten bleibt und ihn mit seiner Präsenz unterstützt.

Ein eigenes missliches Erlebnis hatte mir erst kürzlich gezeigt, wie wichtig diese menschliche Präsenz in der Not ist. Vor wenigen Wochen ging ich auf eine Skitour. Im Aufstieg verlor ich einige Zeit, weil die Skibindung nicht richtig schloss und ich sie mehrmals justieren musste. Dadurch wurde auf dem Rückweg die Zeit knapp an dem kurzen Novembertag. Etwa um halb vier Uhr, bereits in Sichtweite einer Skipiste, blieb der linke Ski im Tiefschnee stecken und ich stürzte aus der Bindung. Als ich mich wieder aufgerappelt hatte, schaute ich mich um und suchte den Ski, der im Tiefschnee verschwunden war. Kein Problem, dachte ich erst und stocherte mit dem Stock nach dem Verlorenen. Der Ski blieb verschwunden! Ich packte meine Lawinenschaufel aus und grub erst zuversichtlich und dann immer besorgter nach dem Ski. Nach einer Stunde stand ich in einem tiefen Loch, das bis auf den Felsgrund reichte, ziemlich ratlos und zunehmend verzweifelt. Ich winkte mit der Schaufel und machte mich durch Rufen bei anderen Skifahrern bemerkbar. Schliesslich kam ein Variantenskifahrer zu mir und ich bat um Hilfe. Es dunkelte bereits und es war klar, dass wir so schnell wie möglich nach unten kommen mussten. Den Ski musste ich aufgeben. In dieser Situation sprach der Helfer, ein mir gänzlich unbekannter Mann, die erlösenden Worte: „Ich bleibe bei Ihnen, bis wir unten sind!“ So geschah es dann auch. Zu zweit machten wir uns auf den Weg. Direkt konnte der Helfer nicht eingreifen. Auf

einem Ski balancierend und humpelnd gings bergab. Die Präsenz meines Begleiters weckte Kräfte für die Anstrengung und war im wahrsten Sinne ‚tragend‘. Das half den Verlust hinzunehmen. Bei völliger Dunkelheit langten wir bei der Gondelbahnstation an und konnten mit den Angestellten ins Tal fahren. Ich meine, das Entscheidende in diesem Beispiel ist die Hilfsbereitschaft dieses Mannes. Ihm konnte ich berichten, was geschehen war und meine Verzweiflung wurde gehört. Er begleitete mich, bis ich in Sicherheit war.

#### **4. Geteiltes Leid**

Wenn in einer Paarbeziehung einer der beiden nicht mehr weitermachen will, frage ich jeweils genau nach, wo und wann der Entschluss zur Trennung deutlich wurde. Häufig höre ich dann, dass der Partner einem in schwierigen Situationen keinen Beistand leistete. Z.B., wenn das noch kleine Kind ernsthaft erkrankte und der Partner sich nicht um Unterstützung bemühte. Eine Frau berichtete, dass ihr Mann keine Bereitschaft zeigte, sie in der schweren Zeit zu unterstützen, als ihre Mutter im Sterben lag. In der eigenen Not nicht gehört zu werden führte zur Verzweiflung und schliesslich zur Entfremdung vom Partner.

Es gibt auch Verlustsituationen, die nicht mit dem eigenen Partner geteilt werden können. Der biblische Hiob verliert gleich alles, sowohl seine Liebsten und Angehörigen und seinen Besitz. Was ihm bleibt, ist sein Lamento und schliesslich die Erfahrung der feinen Differenz zwischen der Klage, die auf Resonanz hofft und der Anklage, die die Verbindung zum Göttlichen verliert. Für mich ist die Hiobsgeschichte eine Kernbotschaft der Bibel. Es heisst für mich, dass die Fähigkeit, Verluste zu bewältigen, geübt werden soll. Und zwar in selbstständiger Art mit und manchmal ohne Support des Partners. Ich denke dabei



z.B. an die Bewältigung eines Vertrauensverlustes ausgelöst durch eine Aussenbeziehung. Eine solche Verletzung kann geheilt werden und eine Voraussetzung dafür ist, dass die Aussenbeziehung wieder verabschiedet wird. Das braucht seine Zeit, einen gereiften Entschluss, gute Energien für die bestehende Partnerschaft von beiden Seiten aus und die Bereitschaft beim Fremdgeher, die Aussenbeziehung zu verabschieden. Die Chancen für den Neubeginn steigen, wenn die Liebesenergie, die zur Aussenbeziehung führte, einen Platz findet in der Ursprungsbeziehung. Aber der Fremdgehende kann kaum auf Verständnis durch den Partner zählen für seinen Liebeskummer, wenn er seine Aussenbeziehung wieder auflöst. Hier ist er oder sie selber gefragt. Hilfreich sind aber auch in diesem Fall andere Verbündete. Oft ist Zuhören allein hilfreich: Die eigenen widersprechenden Gefühle und Gedanken gegenüber einem empathischen Zuhörer aussprechen zu können, hilft zu ordnen und zu beruhigen.

Verluste müssen einerseits selbständig bewältigt werden. Andererseits lässt sich ein arger Verlust erst selbständig bewältigen durch die Erfahrung des mitmenschlichen Supports. Der Partner ist in einer solchen Situation besonders gefragt mit seiner Präsenz.

## **5. Verluste erfordern Antworten**

Es macht einen Unterschied, ob wir einen lieben Menschen verlieren, ob wir unsere eigene körperliche Integrität, etwa durch Krankheit oder ein Trauma, verlieren, ob unsere soziale Identität, z.B. durch delinquentes Handeln oder Mobbing, verloren geht oder ob uns etwas Materielles genommen wird. Es spielt auch eine Rolle, wie plötzlich ein Verlust auftritt, ob durch natürliche Ursachen bedingt oder durch Menschen verursacht. Immer jedoch sind wir gefordert, uns an die neuen Bedingungen anzupassen und uns

neu zurecht zu finden. Bei einem gravierenden Verlust ist unser Vertrauen in die Weltstabilität erschüttert. Bei einem Todesfall kann die Beziehung nicht mehr in der gewohnten Form gelebt werden. Wir müssen den Verstorbenen gehen lassen und Trauer gehört dazu, braucht ihren Raum und ihre Zeit. Die Welt hat sich für uns verändert.

Indem wir Verluste als Teil unseres Daseins akzeptieren, eröffnen wir die Chance der Bewältigung. Wie weiter oben ausgeführt, ist eine normale erste Reaktion, dass der Verlust verleugnet wird. Heftige Gefühle sind unumgänglich, wenn wir einen herben Verlust anerkennen. Die Gefühle zeigen, wie gravierend ein Verlust ist, welche Wut und Enttäuschung darin stecken und wieviel Trauer. Wenn wir das Gefühlskarussell durchlebt haben, bietet sich die Chance des Wiederankommens und der eintretenden Ruhe. Erst jetzt können wir uns wieder neu orientieren und vielleicht einen Sinn im Geschehen entdecken. Durch die Reflexion erkennt man vielleicht Gründe, die zum Verlust führten. Wichtig ist das Entdecken der eigenen Anteile am Streit, wenn wir einen lieben Menschen gekränkt und ihn dadurch verloren haben. Das Bewusstsein der eigenen Beteiligung hilft auch die Handlungen des Gegenübers zu verstehen und zu verzeihen. Rituale machen das Geschehen auf einer bildhaften Ebene erfahrbar und helfen bei der Verarbeitung.

Das Leiden am eigenen Verlust kann uns auch die Augen öffnen für Verluste anderer Menschen und uns zugänglicher und verständnisvoller für ihr Leid machen. Durch diese Empathie entstehen mitmenschliche Verbindungen zu den Nächsten, aber vielleicht darüber hinaus zu ferneren Menschen. Eigene Verluste können so die Augen öffnen z.B. für ungerechte gesellschaftlich politische Bedingungen, die Chancen für Menschen zerstören und Verlierer produzieren. Und Erkenntnisse können Menschen bewegen, etwas dagegen zu unternehmen. Der Schriftsteller Peter Weiss hat in seinem Roman ‚Aesthetik des

Widerstands' beschrieben, wie der Verlust der Freiheit im Faschismus in künstlerischen Darstellungen verarbeitet wurde. Damit zeigte der Schriftsteller Möglichkeiten auf, wie gegenüber dem äusseren Terror innere Stärke durch künstlerische Tätigkeit und die Reflexionen über den Verlust entwickelt werden kann.

Verluste sind Bewährungsproben für einen selber und gleichzeitig für die Beziehungen, in denen man lebt. Diese Bewährungsproben wirken auf alle möglichen Beziehungen und auf die Liebesbeziehung im Speziellen. An Verlusten können Beziehungen zerbrechen - oder sich bewähren und daran wachsen. Und was sich bewährt, schafft Vertrauen. Vertrauen ist in jeder Beziehung wichtig. In der Liebesbeziehung hat Vertrauen auf Grund der grösseren Nähe eine besondere Wichtigkeit. Deswegen ist es unabdingbar, genauer hinzuschauen, was bei einem Verlust geschieht und wie das auf die Partnerschaft wirkt. Eine Liebesbeziehung ist nicht unendlich belastbar. Deshalb können andere Bündnispartner bei der Verlustbewältigung unterstützend wirken. Durch andere Sichtweisen eröffnen sie neue Möglichkeiten zu Antworten und Fragen. Das wirkt hilfreich und entlastend für die Liebesbeziehung.

Verluste eigenständig und zusammen mit Verbündeten oder mit dem Liebsten bewältigen, fördert die Autonomie und damit die Ichkräfte. Verluste mit Hilfe von chemischen Substanzen auszublenden entmündigt. Zum eigentlichen Verlust kommt noch der Verlust an Eigenständigkeit hinzu. Die Nichtbewältigung hinterlässt eine Fremdheit sich selber gegenüber und diese Entfremdung stellt ein Risiko dar, auch gegenüber anderen und insbesondere gegenüber dem Liebsten, fremd zu werden.

Wichtige Bereiche unseres Menschseins sind nebst unserer sozialen und beruflichen Identität auch unsere selber gestaltete, eigene Geschichte. Dazu gehört der persönliche Umgang mit Verlusten. Pointiert gesagt: Wir sind, was wir an Verlusten erlitten und trotzdem überlebt haben. Das

Nichtausweichen stärkt den Charakter und die Zuversicht, was auch kommen mag bewältigen zu können. Ich glaube, Liebende wollen einander als mutige Menschen erleben, die auf das Leben zugehen, was immer es bringt. In der Bewährung in der Not tritt das Eigene in besonders prägnanter Weise in Erscheinung und schafft dadurch die Chance der liebenden Begegnung auf einer tieferen Ebene des Selbst. Ein russisches Sprichwort fasst das sehr gut zusammen: „Schwarz sollst du mich lieben! Weiss hat mich jeder lieb!“ In dunklen Momenten geliebt zu werden, Zuwendung, Unterstützung und Trost zu erfahren, stärkt die Partnerschaft. Wenn wir uns darum bemühen, Verluste anzunehmen und ihnen als Teil unseres Lebens und unseres Erfahrungshorizontes den gebührenden Platz zugestehen, generiert das neue Kraft. Stirb und werde! - meinte Goethe dazu.

Christoph Pally